

Column

和食＝昆布出汁、地中海料理＝トマト出汁 世界2大健康食の共通点は どちらもグルタミン酸のうまみがベースなこと！

生活習慣病になりにくい食事として世界が認める2大健康食は、伝統的な和食と地中海料理。後世に伝えていきたい大切な食のあり方として無形文化遺産にも登録されたこれらの共通項として、うまみ成分の多い食材を出汁として使用していることが挙げられる。地中海料理で、和食における昆布の役割を果たしているのが、昆布と同じうまみ成分のグルタミン酸が豊富なトマト。ソースとしてトマトをふんだんに使っている。



山脇りこさん

料理家。東京・代官山にて料理教室&スタジオ「リコスキッチン」を主宰。長崎の老舗観光旅館で生まれ、生家で親しんできた出汁のおいしさを伝えたいと出汁教室を続けている。『かけこみおだし塾』（講談社）ほか著書多数。『昆布レシピ95』（JTBパブリッシング）が2014年グルマン世界料理本大賞のBest Fish and Seafood Book部門で世界グランプリに。

酸味とうまみで、塩分控えめでもおいしい ジャコナツ昆布

〈材料（作りやすい分量）〉

出汁がら酢昆布（つけて10日～3週間くらいのものがおいしい）50g、
ピーナツ 10g、カシューナツ 10g、
クルミ 10g、ちりめんじゃこ 30g、
塩 ひとつまみ程度（好みで）

〈作り方〉

1. 出汁がら酢昆布は、5mm幅の千切りにする。ナツ類は手で2、3個に砕く。ちりめんじゃこはザルに広げ、熱湯をかけて臭みを取る。
 2. テフロン加工のフライパン（なければ油（分量外）少々を引いたフライパン）に出汁がら酢昆布とちりめんじゃこを入れ、弱火で5、6分空煎りする。
 3. ナツ類を加え、全体がカラッとするとまで煎る。好みで塩を加える。
 4. ペーパータオルの上に広げて粗熱を取る。
- ナツは好みのものを。1種類で30gでも可。塩味のついたナツなら、塩はいらない。瓶や保存容器で約2週間は保存可能。つまみやおやつに。ご飯に混ぜ込んだり、粉チーズと一緒にパスタにあえたりするのもお勧め。冷やっこやサラダのトッピングにも。



出汁がら
酢昆布で

万能調味料！ 昆布のうまみたっぷり減塩 昆布酢

沖縄の伝統食にあるような、「じつくりと昆布料理」もいけれど、いつも料理に時間をかけられるわけではない……。そこで常備したいのが、出汁用の昆布を酢に漬けた昆布酢だ。安価な醸造酢でも、ワンランク上のうまみたっぷりな酢に！ 昆布のうまみが染み出した昆布酢があれば、あとは少量の塩や醤油、甘みをプラスするだけでいい。昆布酢はまさに万能調味料だ。

「例えば、酢飯に昆布酢を使えば、甘みも塩分も、通常の酢飯の3分の1から4分の1でおいしく仕上がる」と、今回のレシピを考案してくれた料理家の山脇りこさん。おいしく減塩を可能にしてくれる。タマネギやキュウリなどの野菜を昆布酢でマリネしておけば、付け合わせに使えて、時短にも役立つ。出汁がら酢昆布もつまみにアレンジして、余すところなく食べよう。

昆布酢の材料と作り方

出汁用の昆布25gは流水でさっと洗い、ハサミで3～4cm角に切り醸造酢や米酢500mlに漬ける。一晩置けば使用可能だが、2～3日目くらいからよりおいしくなる。ドレッシングボトルで保存しておくとしやすい。冷蔵庫で3カ月程度保存可能。

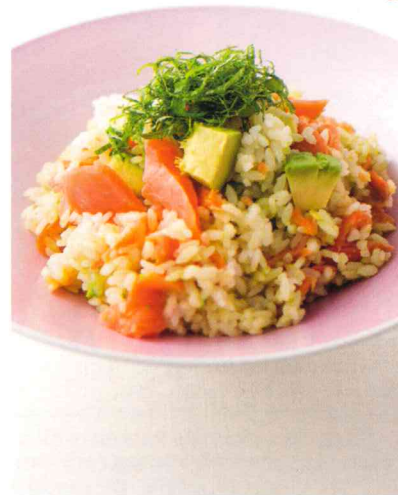
昆布酢で

さっぱりとした酢飯と コクのある具材が好相性 アボカドとスモーク サーモンの混ぜ寿司

〈材料（作りやすい分量、5～6人分）〉
昆布酢 大さじ5、ハチミツ 小さじ2、
塩 小さじ1/2、熱いご飯 2合分、
スモークサーモン 100g、
白ワイン（なければ日本酒）大さじ2、
アボカド（完熟）1個、
青ジソ 5枚（好みで）

〈作り方〉

1. 昆布酢、ハチミツ、塩を混ぜ合わせ、熱いご飯に2、3回に分けて加え、全体をさっくりと混ぜてなじませる。
 2. スモークサーモンは、2、3cm幅に切り、全体に白ワインを回しかけ、10分ほど置いて臭みを取る。アボカドは、1.5cm角に切る。
 3. 1に2を混ぜる。アボカドは少しつぶしながら混ぜる。器に盛りつけ、千切りにした青ジソをのせる。
- 青ジソの代わりに、刻み海苔や煎りゴマを使うのもいい。



昆布とトマトの “Wグルタミン酸”効果 焼きナスの トマト昆布酢あえ

〈材料（2人分）〉
ナス（中サイズ）2本、
トマト（中サイズ）1個、
昆布酢 大さじ4、醤油 小さじ2、
ゴマ油 大さじ1

〈作り方〉

1. ナスはピーラーで皮をむき、ゴマ油（分量外）を軽く振り、アルミホイルを全体にしっかりと巻いて、グリルかオーブントースターで15～17分焼く。
 2. トマトはサイコロ大に切る。昆布酢、醤油、ゴマ油を混ぜ合わせてトマトにからめる。
 3. 1を皿に盛り、2をかける。
- 2のトマト昆布酢は冷蔵庫で2～3日保存可能。冷やっこや、アジフライ、豚しゃぶなどにも合う。



家庭で簡単に作れるベストな昆布出汁

昆布水

昆布水の材料と作り方

出汁用の昆布35～40gを流水でさっと洗い、ハサミで5×10cm程度に切り、1.5Lの水につける。8～15時間後からがおいしい。15時間くらいたったら昆布は取り出す。昆布水は、冷蔵庫で2～3日保存可能。

昆布のうまみ成分、グルタミン酸を最も多く引き出すには、60℃の湯に60分つけておくのがよいという研究報告がある。これに近い方法で出汁を引く料亭もあるようだが、一般家庭で行うには、なかなかハードルが高い。

また、「出汁を引くお湯の温度が高くなると、粘りや磯臭さが出てくる。失敗がない、最も手軽でおいしい出汁の引き方」は、昆布を水につけておくだけ。昆布水は、昆布がしっかりふくらむ」と山脇さんは薦める。

※鎌倉女子大学紀要、10,141-145,2003



魚も味噌もいらない 夏野菜とろろ冷汁

〈材料（2人分）〉
昆布水 200ml、塩 小さじ1/2、
昆布酢 小さじ1、好みの夏野菜 適量、
とろろ昆布 10g、ご飯 2杯分（300g）

〈作り方〉

1. 昆布水に塩と昆布酢を混ぜ合わせて、冷蔵庫でしっかり冷やす。
 2. 粗熱を取ったご飯を器に盛り、好みの夏野菜ととろろ昆布をのせ、1をかける。
- 写真の野菜類（2人分）は、焼きナス中1本分（3、4等分にする）、ミニトマト4個（1cm角に切る）、オクラ2本（さっとゆでて、小口切り）、キュウリ1/2本（千切り）、トウモロコシ（適量）、ミョウガ1本（千切り）、青ジソ3枚（千切り）。



やっぱり手作りが一番 昆布水めんつゆ

〈材料（作りやすい分量）〉
昆布水 200ml、醤油 50ml、
みりん 60ml（好みで増減）

〈作り方〉

すべての材料を混ぜ合わせる。

●たくさん作り冷凍できる広口の保存容器に入れて冷凍庫へ。みりんが入っているので完全には凍らない（少量の場合は凍る）。めんつゆとしてはもちろんのこと、めんつゆを使う料理全般で活躍！